



SERME
Servei de rendiment
i medicina esportiva
Àrea mutual i privada
Hospital de Palamós

09
JUNY

PREPAREM L'ONCOTRAIL 2023?

15.00h - Sala d'actes. Edifici Fleming

- 15.00h** **Benvinguda**
Anna Ribera, codirectora general i directora assistencial de SSIBE
- 15.05h** **Presentació**
Juan Manuel Huerta, director de l'Àrea Mutual i Privada de l'Hospital de Palamós
- 15.10h** **Els peus, eina indispensable**
Alba Calvo, podòlega del SERME
- 15.35h** **La importància de la hidratació i consum de carbohidrats previ a l'Oncotrail**
Anna Vintimilla i Marta Figueras, nutricionistes del SERME
- 16.00h** **Planificació i recuperació activa**
Pol Mitjà, fisioterapeuta del SERME
- 16.25h** **Lesions d'stress**
Santiago Castañeda, traumatòleg del SERME
- 16.50h** **La revisió medico-esportiva. És necessària?**
Maria Josep Martí, coordinadora del SERME
- 17.10h** **Pausa / cafè**
- 17.30h** **L'Oncotrail: des dels seus inicis a com la coneixem actualment**
Xevi Garcia, cofundador de l'Oncotrail i expresident del Club Atlètic Palafrugell
- 18.00h** **Clausura**
Montse Garcia, gerent i codirectora general de SSIBE

INSCRIPCIÓ



Tots i totes les assistents entraran al **sorteig** de:

- 1 prova d'esforç
- 1 sessió amb el preparador físic
- 1 sessió amb el nutricionista